

**Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»**

Рассмотрено на заседании

МО учителей _____

Протокол № 1

От «28» 08 2018г.

Руководитель МО *И.И. Кравченко*

Разрешена к применению

Приказом директора МБОУ

СОШ «Школа будущего»

Приказ № 10/18

От «28» 08 2018г.

Директор *А.В. Голубицкий* (Голубицкий А.В.)



**Рабочая программа
«Физическая культура»
Базовый уровень 1 а,б,в,г,д классы
(адаптированная на основе учебной программы)
«Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11 классов»,
Авторы: В.И.Лях, С.М.Бажуков**

Учебник под редакцией В.И.Лях

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуры в 1 классах является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным

опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

- контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **1** И **2** КЛАССОВ

| п/№ | Вид программного материала | Количество часов | Количество контрольных работ |
|----------|------------------------------------|------------------|------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 8 |
| 3 | Легкая атлетика | 17 | 10 |
| 4 | Подвижные игры | 23 | 2 |
| 5 | Общее количество часов | 70 | 21 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 и 2 классов

| № урока | Дата проведения | | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|------------------------------|-----------------|-----|---|---------------------------|---|---|--|
| | пла | фак | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1 | | | Организационно-методические указания | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения | Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка» | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 2 | | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвиж- | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка» |
| 3 | | | Техника челночного бега | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки» |
| 4 | | | Тестирование челночного бега 3х 10 м | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега 3х 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки» |

| Планируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|---|---|---|---------------------|
| Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | |
| Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------------|---|---|--|---------------------------|---|--|---|
| Основы знаний по физической культуре | | | | | | | |
| 5 | | | Возникновение физической культуры и спорта | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении и подвижной игры «Гуси-лебеди» | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 6 | | | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди» | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 7 | | | Русская народная подвижная игра «Горелки» | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Знакомство с правилами игры «Горелки». Разучивание упражнения на развитие внимания и равновесия | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди» | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Знать, как рассчитывать на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-ле-беди»; помнить стихотворное сопровождение</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Гуси-лебеди»</p> | <p>Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установка на безопасность</p> | |
| <p>Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»</p> | <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------|---|---|--------------------------------|---------------------------|---|--|---|
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 8 | | | Олимпийские игры | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития исследовательских навыков | Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики» | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» |
| 9 | | | Что такое физическая культура? | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил подвижной игры «Колдунчики» | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|--|---|--|
| 10 | | | Темп и ритм | Изучение нового материала | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 11 | | | Подвижная игра «Мышеловка» | Комбинированный урок | Здоровье - сбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей | Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки» | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» |
| 9 | | | 10 | | | 11 | 12 |
| Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики» | | | | | | | |
| | | | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»</p> | | | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| | | | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»</p> | | | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| | | | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать</p> | | | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---------------------------|--|--|--|
| | | | о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | | | чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных | |
| | | | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и уме- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 12 | | | Личная гигиена человека | Изучение нового материала | Здоровье-сбережения, проблемного и развивающего обучения | Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш» | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 13 | - | | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный урок | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза» | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза» О |
| 14 | | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный урок | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| | ний) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка» | сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных | |
| Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------------|---|---|--|-------------------------|---|---|--|
| 15 | | | Тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с | Контрол ьный урок | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, само- анализа и кор- рекции действий | Проведение разминки, направленной на разви- тие гибкости, тестиро- вания подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка | Разминка, направ- ленная на развитие гибкости. Тестирова- ние подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упраж- нение на запоминание временного отрезка |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 16 | - | | Тестиров- ание прыжка в длину с места | Контрол ьный урок | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, само- анализа и кор- рекции действий | Проведение разминки, направленной на разви- тие координации дви- жений, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка, направлен- ная на развитие коор- динации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Под- вижная игра «Волк во рву» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 17 | | | Тестиро- вание под- тягивания на низкой переклад ине из виса лежа | Контрол ьный урок | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, само- анализа и кор- рекции действий | Проведение разминки, направленной на разви- тие координации дви- жений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Разминка, направлен- ная на развитие коор- динации движений. Тестирование под- тягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| <p>Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десяти-</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность</p> | |
| <p>Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой , понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|--|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 18 | | | Тести- вание виса на время | Контроль- ный урок | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, само- анализа и кор- рекции | Проведение разминки у гимнастической стен- ки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы» | Разминка у гимнасти- ческой стенки. Тести- рование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | |
| 19 | | | Стихо- творное сопрово- ждение на уроках | Изучени- е нового мате- риала | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, информацион- но- коммуникацион- ные | Проведение разминки со стихотворным со- провождением. Разу- чивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | |
| 20 | | | Стихо- творное сопрово- ждение как эле- мент раз- вития ко- ординаци и движений | Репро- дуктив- ный урок | Здоровьесбере- жения, проблемного обучения, коллективного выполнения за- дания | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка» | |
| Подвижные игры | | | | | | | | |
| 21 | | | Ловля и броски мяча в па- рах | Изучени- е нового мате- риала | Здоровьесбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, по- движной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | |
| 9 | | | 10 | | | 11 | | 12 |
| Знать, как про- водятся размин- ка у гимнасти- ческой стенки, тестирование виса на время; понимать пра- вила подвижной игры «Охотник и зайцы» | | | Коммуникативные: сохранять доб- рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> | |
| <p>Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических</p> | |
| <p>игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</p> | <p>действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</p> | <p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> | |
| <p>Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----------------------|---|---|--|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 22 | | | Подвижная игра «Осада города» | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» | |
| 23 | | | Индивидуальная работа с мячом | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города» | |
| 9 | | | 10 | | | 11 | | 12 |
| | | | и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | | | ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города» | | | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |

| | | | | | | | | |
|---|----|---|---|----------------------|---|---|--|--|
| Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города» | | | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 24 | | | Школа укрощения мяча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» | |
| 25 | | | Подвижная игра «Ночная охота» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с мячом: ведение, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «охота» | |
| 26 | | | Глаза закрывай — упражненья начинай | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» | |
| 27 | | | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти | |
| 9 | 10 | | | 11 | | | 12 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> | <p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности</p> | |
| <p>Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности</p> | |
| <p>Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности</p> | |
| <p>Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|----|---|-------------------------------------|----------------------|---|--|--|
| 24 | | | Школа укращения мяча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы» |
| 25 | | | Подвижная игра «Ночная охота» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Разучивание новой разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |
| 26 | | | Глаза закрывай — упражненья начинай | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» |
| 27 | '' | | Подвижные игры | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики | Повторение разминки с закрытыми глазами. Проведение двух-четырех игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы» | Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную и ФУ «Ночная охота», что | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------------|---|---|-------------------------|---------------------------|--|--|---|
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 28 | | | Перекаты | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» |
| 29 | | | Разновидности перекатов | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------------|----------------------|--|---|--|
| 30 | | | Техника выполнения кувырка вперед | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий | Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» |
|----|--|--|-----------------------------------|----------------------|--|---|--|

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|---------------------------|--|--|---|
| 31 | | | Кувырок вперед | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать» | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать» |
| 32 | | | Стойка на лопатках, «мост» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 33 | | | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, индивидуально личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 34 | | | Стойка на голове | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, проблемного и индивидуально личностного обучения | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|--|----|
| <p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка</p> | <p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--------------------------------------|----------------------|--|---|---|
| 35 | | | Лазанье по гимнастической стенке | Комбинированный урок | Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах | Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение |
| 36 | | | Перелезание на гимнастической стенке | Комбинированный урок | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах | Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение |
| 37 | | | Висы на перекладине | Комбинированный урок | Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезаний на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутой руке на перекладине. Подвижная игра «Удочка» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвиж- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---------------------|---------------------------|--|---|---|
| 38 | | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развития навыков систематизации знаний и самокоррекции результатов | Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение |
| 39 | | | Прыжки со скакалкой | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------------|----------------------|--|---|---|
| 40 | | | Прыжки в скакалку | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель» |
| 41 | | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет» | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную и фу «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, что такое скакалка и какие упражнения | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель» | точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять | роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|----------------------|--|--|--|
| 42 | | | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, поэтапного формирования умственных действий | Проведение разминки со скакалкой. Разучивание вися угла и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» |
| 43 | | | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися угла и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву» - |
| 44 | | | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися угла, вися согнувшись, вися прогнувшись на гимнастических кольцах. Разучивание переворота назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» | Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| игры «Береги предмет» | по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет» | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Знать, что такое | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла | |
| кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву» | навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк | учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики» | Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------|----------------------|--|---|--|
| 45 | | | Вращение обруча | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки» |
| 46 | | | Обруч — учимся им управлять | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки» | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» |
| 47 | | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры |
| 48 | | | Круговая тренировка | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников | Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|--|----|
| Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчик и-воробушки» | Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами. вис углом. вис | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценно | |
| | игру «Попрыгунчики-воробушки» | стей и чувств | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»</p> | <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики».</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> | | | |
| <p>Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> | | | |
| <p>Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------|---|---|---|---------------------------|---|---|--|
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг | Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг |
| 50 | | | Скользкий шаг на лыжах без палок | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный I шаг без палок |
| 51 | | | Повороты переступанием на лыжах без палок | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|--|----|
| | оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры | и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим</p> | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | - |
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|----------------------------------|----------------------|---|---|--|
| 52 | | | Ступающий шаг на лыжах с палками | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-----------------------------------|--|---|--|
| 53 | | | Скольз- щий шаг на лыжах с палками | Комби- нирован- ный урок | Здоровье - сбережения, раз- вивающего и индивидуально - личностного об- учения | Повторение техники ступающего и сколь- зящего шага без палок. Разучивание скольз- ящего шага на лыжах с палками | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь- зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками |
| 54 | | | Поворот переступа- нием на лыжах с палками | Комби- нирован- ный урок | Здоровье сбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества | Повторение техники ступающего и сколь- зящего шага без палок и с палками. Разучива- ние техники поворота переступанием на лы- жах с палками | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь- зящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками |
| 55 | | | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | Комби- нирован- ный урок | Здоровье сбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества | Повторение техники ступающего и сколь- зящего шага без палок и с палками. Разучива- ние техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок | Ступающий лыжный шаг без палок; сколь- зящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» |

| | | | |
|---|---|---|----|
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать правила проведения за- нятий по лыж- ной подготов- ке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять за- данную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать правила проведения за- нятий по лыж- ной подготов- ке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|----------------------|--|---|---|
| 56 | | | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения | Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением | Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением |
| 57 | | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, коллективного выполнения задания | Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|--|---|--|
| | | | | | | склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км | |
| 58 | | | Скользкий шаг на лыжах «змейкой» | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном | Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность |
| | | | | | | | |
| 59 | | | Прохождение дистанции и 1,5 км на лыжах | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самоанализа и коррекции действий | Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «получелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной переступанием | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «получелочкой» с | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| с лыжными | | | |
| Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передви- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------|---|---|---|
| 60 | | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный урок | Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества | Повторение различных шагов на лыжах как с палками, так и без них. Повторение подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением | Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу-елочкой»; торможение падением |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 61 | | | Лазанье по канату | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу» |
| Подвижные игры | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|----------------------|---|---|--|
| 62 | | | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Комбинированный урок | Здоровье - сбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей | Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белочка-защитница» | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница» |
| 63 | | | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» |

| | | | |
|---|--|--|----|
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу» | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками палками, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| | | | |
| <p>Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------|---|---|--|---------------------------|---|--|--|
| 64 | | | Прохождение усложненной полосы препятствий | Комбинированный урок | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница» | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 65 | | | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | Изучение нового материала | Здоровье - сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 66 | | | Прыжок в высоту с прямого разбега | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| | информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |
| Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|-------------------------------|---------------------------|--|--|--|
| 67 | | | Прыжок в высоту спиной вперед | Изучение нового материала | Здоровье-сбережения, развивающего и индивидуального обучения | Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны» | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 68 | | | Прыжки в высоту | Репродуктивный урок | Здоровье - сбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 69 | | | Броски и ловля мяча в парах | Изучение нового материала | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------------|---------------------|---|--|--|
| 70 | | | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный урок | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Проведение разминки с мячом. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел» | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел» |
|----|--|--|-----------------------------|---------------------|---|--|--|

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | |
| Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | |
| Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка смя- | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной | | |
|--|---|--|--|--|

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/ № | Тема беседы | На каком уроке |
|---------|---|----------------|
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1,2,28,49,63 |
| 2. | Дыхание во время выполнения физических упражнений | 10,20,54,61 |
| 3. | Питание и питьевой режим | 12,21,55 |
| 4. | Двигательный режим | 11,22,56,69 |
| 5. | Пагубность вредных привычек | 13,23,57 |
| 6. | Режим дня школьника | 3,24,58 |
| 7. | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека | 29,42,48 |
| 8. | Значение напряжения и расслабления мышц | 14,25,59 |
| 9. | Личная гигиена | 15,26,60 |
| 10 | Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток | 4,27,70 |
| 11 | Основные причины травматизма | 5,32,61 |
| 12 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость | 6,70 |
| 13 | Виды легкой атлетики | 7,68 |
| 14 | Основные требования к одежде и обуви | 33,43,51,70 |
| 15 | Значение здорового образа жизни для человека | 8,34,44,62 |
| 16 | Мир Олимпийских игр | 16,35,45,63 |
| 17 | Требования к температурному режиму | 50,64,67 |
| 18 | Понятие об обморожении | 52,65,70 |
| 19 | Профилактика плоскостопия | 17,36,46,68 |
| 20 | Профилактика близорукости | 18,37,47,65 |
| 21 | Профилактика простуды | 53,66,68 |
| 22 | Поведение в экстремальных ситуациях | 19,38,68 |
| 23 | Элементы самомассаж | 30,39,69 |
| 24 | Основы аутогенной тренировки | 31,40 |
| 25 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 9,41,54 |
| 26 | Значение занятия лыжами для здоровья человека | 67 |